

Bis zum 15.04.2021 zurücksenden an

Kreissportverband Ostholstein
Geschäftsstelle
Eutiner Straße 4
Postfach 1202
23735 Lensahn
ksvoh@t-online.de

**Kreissportverband Ostholstein
Ausschuss Frauen im Sport**

Jutta Voigt
Bienenweide 4
23623 Ahrensböck
Tel.: 04525-1407

Anke Försterling
Lerchenfeld 10
23701 Eutin
Tel.: 04521-73115

Kirstin Wildfang
Steinkoppel 10
23774 Heiligenhafen
Tel.: 04362 5033399

Heike Wittkatis
Im Winkel 12
23743 Grömitz
Tel.: 04562 223437

Thelse Schilling
Sielbecker Landstraße 26
23701 Eutin
Tel.: 04521-798575



**Kreissportverband
Ostholstein e.V.**

Unser Ostholstein
Unsere Leidenschaft
Unsere Sportvereine



**Einladung zur
Frauenvollversammlung
des
Kreissportverbandes
Ostholstein**

Am 11.09.2021
15:00 – 16:00 UHR

Halle der Wilhelm-Wisser-Schule
Elisabethstraße 59
23701 Eutin

Einladung zur Fortbildung:

Am 11.09.2021 in Eutin

Schmerzfalle sitzen

Teil 1
14:00 – 14:45 Uhr

Teil 2
16:15 – 17:00 Uhr

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung Schmerzfalle sitzen an.

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

Verein / Verband: _____

Bescheinigung ja nein

Ich nehme an der Frauenvollversammlung teil ja nein

Bei einer Teilnahme
an der Veranstaltung
erkläre ich mein Ein-
verständnis der Ver-
wendung der fotogra-
fischen Aufnahmen
meiner Person.

Frauenvollversammlung des KSV Ostholstein am 11.09.2021 15:00-16:00 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,
hiermit möchten wir die Frauenvertreterinnen
der Vereine und Fachverbände / Fachsparten
recht herzlich zur obigen Veranstaltung einla-
den.

Auch Gäste sind herzlich willkommen und kön-
nen an der Versammlung (ohne Stimmrecht)
teilnehmen.

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung und Grußworte der Gäste
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht der Ausschussvorsitzenden
4. Berichte der Fachverbände / Fachsparten
5. Festlegung der Delegiertenzahl
6. Wahlen
7. Planungen 2021 / 2022
8. Verschiedenes

Delegiertenschlüssel:

- Mitglieder des Frauenausschusses je 1 Stimme.
- Vereine je 1 Stimme pro angefangene 400 weibliche Mitglieder.
- Fachverbände je 1 Stimme pro ange-
fangene 1000 weibliche. Mitglieder.

Mit freundlichen Grüßen
Jutta Voigt
Vorsitzende im Ausschuss
Frauen im Sport

Programm

14.00-14.45 Uhr Schmerzfalle sitzen Teil 1
14.45-15.00 Uhr Pause
15:00-16:00 Uhr Frauenvollversammlung
16:00-16.15 Uhr Pause
16.15-17.00 Uhr Schmerzfalle sitzen Teil 2

Schmerzfalle sitzen

Still sitzen ist eine der ungünstigsten Körperpositio-
nen, die wir uns antun können. Die dabei wirksame
statische Belastung der Bandscheiben sowie der
Hüft- und Kniegelenke durch die vertikal arbeitende
Haltmuskulatur kann zu muskulären Dysbalancen
und in deren Folge zu Alarmschmerzen und früh-
zeitiger Arthrose führen. Deshalb sollte jede Gele-
genheit genutzt werden, Sitzphasen zu unterbre-
chen, um sich stehend oder gehend zu bewegen.

Neben theoretischen Inhalten zur mechanischen
Belastung und Bewegungseinschränkung der Ge-
lenke und der Wirbelsäule beim Sitzen werden in
der Praxis Übungen vermittelt, die sowohl von Be-
rufstätigen als auch von Senioren gut in den Alltag
integriert werden können, so dass mehr Bewegung
ins Leben kommt.

Bitte bringen Sie bequemes Sportzeug und Hallen-
schuhe mit. Denkt auch an eigene Getränke und ei-
nen Snack.

Referentin: Anke Försterling KSV-Ostholstein

Für die Teilnahme an der Fortbildung erhalten
Übungsleiter 2 LE für die Lizenzverlängerung.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich zu der Fortbildung bis zum
15.08.2021 in unserer Geschäftsstelle an. Benut-
zen Sie dazu das anhängende Anmeldeformular.